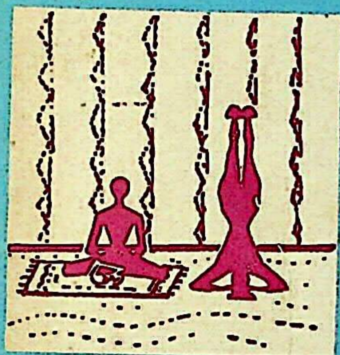
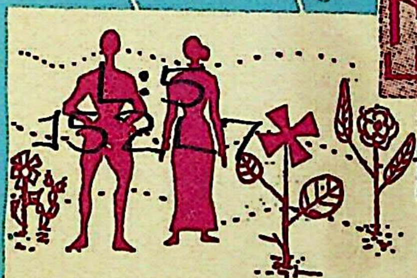
निसर्गोपचार साहित्य

तन्दुरुस्ती हज़ार नियामत



सव्यसाची







सव्य साची
तन्दुरुस्ती हजार नियामत।

कृपया यह ग्रन्थ नीचे निर्देशित तिथि के पूर्व अथवा उक्त तिथि तक वापस कर दें। विलम्ब से लौटाने पर प्रतिदिन दस पैसे विलम्ब शुल्क देना होगा।

स्वास्थ्योपयोगी साहित्य

तन्दुरुस्ती हज़ार नियामत

शरीर तथा रोगों के घरेलू इलाज का परिचय

लेखक

सव्यसाची

१९७७

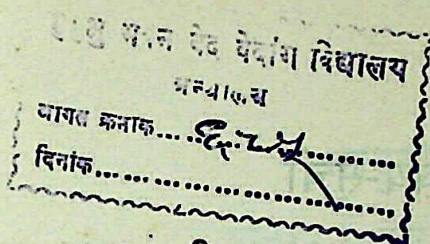


सस्ता साहित्य मण्डल प्रकाशन

प्रकाशक
यशपाल जैन
मंत्री, सस्ता साहित्य मंडल
नई दिल्ली

तीसरी बार : १९७७
मूल्य
संशोधित मूल्य : 3/RD

मुद्रक
रूपक प्रिंटर्स
दिल्ली-११००३२



प्रकाशकीय

पाठकों ने एक कहावत सुनी होगी—'तन्दुरुस्ती हज़ार नियामत', यानी तन्दुरुस्ती दुनिया में सबसे बड़ी चीज़ है और तन्दुरुस्त आदमी ही सुखी रह सकता है, बड़े काम कर सकता है। लेकिन हममें से बहुत कम आदमियों को अपने शरीर की जानकारी होती है। हम लोग बीमार पड़ते हैं और घबराकर डाक्टरों-वैद्यों की शरण में जाते हैं और उनकी जेबें भरते हैं।

इस किताब के पहले खंड में बताया गया है कि हमारा यह शरीर कैसे बना है और हम किस तरह से तन्दुरुस्त रह सकते हैं। इस खण्ड की सामग्री पढ़कर जहां शरीर की जानकारी होती है, वहां यह भी पता चलता है कि आदमी का तन्दुरुस्त रहना उसके हाथ की बात है।

दूसरे खण्ड में बताया गया है कि सावधानी रखने पर भी यदि रोग हो जाय तो किस प्रकार घरेलू इलाज द्वारा, बिना खर्च के या थोड़े-से-थोड़े खर्च में, उससे छुटकारा पा सकते हैं।

गांधीजी प्राकृतिक चिकित्सा के बड़े प्रेमी थे, उन्होंने उस संबंध में बहुत-कुछ लिखा। उनकी पुस्तक 'आरोग्य साधन' अपने ढंग की निराली पुस्तक है। उसमें उन्होंने वे सब बातें बड़े सरल-सुबोध ढंग से समझाई हैं, जो तन्दुरुस्त रहने के लिए विशेष आवश्यक हैं।

यह पुस्तक उन्हीं की 'आरोग्य-साधन' के आधार पर लिखी गई है।

पुस्तक बड़े काम की है। जो भी इसे पढ़ेंगे, उन्हें लाभ ही होगा।

—मंत्री

विषय-सूची

तन्दुरुस्ती हज़ार नियामत

बीमारी कैसे दूर करें ?

तन्दुरुस्ती
हज़ार नियामत

•

: १ :

तन्दुरुस्ती

एक कहावत है कि रोग दूर करने से रोग न होने देना कहीं अच्छा है। पानी के पहले पाल बांधने की कहावत का भी यही मतलब है। जैसे खोया हुआ रत्न मुश्किल से मिलता है और पहले उसकी देखभाल में जितनी मेहनत करनी पड़ती है, उसकी तलाश में उससे कहीं अधिक परेशानी उठानो पड़ती है, वैसे ही तन्दुरुस्तीरूपी रत्न के हाथ से निकल जाने के बाद उसे फिर से पाने में बड़ा कष्ट उठाना पड़ता है, समय खर्च करना पड़ता है। इसलिए होशियार आदमियों को तन्दुरुस्त रहने पर ज्यादा जोर देना चाहिए।

अंग्रेजी के कवि मिल्टन ने कहा है कि आदमी का मन ही उसके लिए स्वर्ग या नर्क है। स्वर्ग कहीं बादलों और नर्क कहीं धरती के अन्दर नहीं है। मन ही बंधन (नर्क) और मोक्ष (स्वर्ग) का कारण है। इसके अनुसार कहा जा सकता है कि अपने तन्दुरुस्त या बीमार रहने का कारण आदमी आप ही है। हम जैसे अपने कामों से बीमार होते हैं, वैसे ही विचारों से भी। एक मशहूर वैद्य का कहना है कि महामारी, हैजा, प्लेग आदि बीमारियों से इतने रोगी नहीं मरते, जितने इन बीमारियों के डर से मरते हैं। 'कायर बिना मौत मरता' यह कहावत झूठी नहीं है।

हमारी नाजानकारी से भी हमारी तन्दुरुस्ती बिगड़ती है। अचानक कोई मुसीबत आ पड़ी, उसे दूर करने का उपाय न जानने के कारण वेबस हो हम पागल-से हो जाते हैं और भला करने जाते-जाते बुरा कर बैठते हैं।

बात ताज्जुब की है, लेकिन सच है कि हम आकाश के तारे गिनने का इरादा रखते हैं, लेकिन छान की बल्लियों से अनजान रहते हैं। अपने शरीर में क्या हो रहा है, वह क्या है, किससे बना है, उसके अंदर की हड्डियां, मांस, खून आदि कैसे बनते हैं, उन सबका क्या मतलब है, शरीर में बोलनेवाला कौन है, हममें हरकत कहां से आती है, हममें कभी अच्छे और कभी खराब विचार कहां से आते हैं, हमारी मर्जी के बिना यह मन कैसे करोड़ों मीलों की दौड़ लगाता है, शरीर चींटी की चाल चलता है और मन हवा से भी हजार गुना तेज दौड़ता है, इनके कारणों का हमें कुछ भी पता नहीं।

शरीर के वारे में मामूली वातों की जानकारी हरेक आदमी के लिए जरूरी समझी जानी चाहिए। बालकों की पढ़ाई में भी इस ज्ञान को शामिल करना चाहिए। अंगुली कट गई, क्या करें, पता नहीं; कांटा गड़ गया, निकाल नहीं सकते; सांप ने काट खाया तो धीरज रखकर फौरन क्या करना चाहिए, इसका पता नहीं—अगर इन सब पर विचार करने बैठें तो शर्म से हमारा सिर नीचा हो जाना चाहिए।

हम लोगों को जरा-से रोगों में तुरन्त डाक्टर या वैद्य के यहां दौड़ने की आदत पड़ गई है। और न सही तो नाऊ या पड़ोसी की सलाह से ही दवा ले लेते हैं। हम मान बैठे हैं कि दवा [illegible] रोग नहीं जाता। यह भारी कमी है। इसकी बदौलत

हमने जितनी तकलीफ उठाई है और उठा रहे हैं, उतनी दूसरे कारणों से न भोगी है, न भोगेंगे। दर्द के माने दुःख है। रोग का भी यही मतलब है। बीमारी का इलाज ठीक है; लेकिन उसके दूर करने की दवा लेना बेकार है। यही नहीं, बहुत बार दवा से नुकसान होता है। घर में पड़े कूड़े को ढक देने का और दवा का एक-सा असर होता है। ढक देने से कूड़ा सड़कर हमें नुकसान पहुंचाता है, यही दशा दवा लेनेवालों की होती है। अगर हम कूड़े को निकाल दें तो घर जैसा-का-तैसा साफ हो जाय। रोग-दुःख देकर प्रकृति हमें बताती है कि शरीर में कूड़ा इकट्ठा हो गया है। प्रकृति ने शरीर ही में कूड़ा निकालने के रास्ते बना रखे हैं। जब-जब रोग हो, हमें समझना चाहिए कि प्रकृति ने अब हमारे शरीर में से कूड़ा निकालना शुरू किया है। हमारे घर का कूड़ा साफ करने आनेवाले का हम उपकार मानते हैं। उसके कूड़ा साफ करते समय जरा दिक्कत भी होती है तो हम उसे सहन कर लेते हैं। वैसे ही प्रकृति के हमारे शरीर-रूपी घर में से कूड़ा साफ करते समय हम शांत रहें, तो हमारा शरीर साफ हो जाय और हम तंदुरुस्त हो जायं। शरीर को तन्दुरुस्त रखने के लिए यह सबसे अच्छा नियम है। इसे हर आदमी आजमाकर देख सकता है।

घर में एक बार दवा-देवी आई कि फिर वह निकलने का नाम ही नहीं लेती। अनगिनत आदमी जन्म-भर किसी-न-किसी रोग में फंसे रहते हैं, दवा-पर-दवा लेते हैं और अन्त में स्वयं हैरान होकर और दूसरों को हैरान करने के बाद तड़प-तड़पकर परलोक सिधार जाते हैं।

हम हर जगह देखते हैं कि जहां चिकित्सक बढ़े हैं, वहां

रोग भी बढ़े हैं। एक पैसे की दवा के लिए एक रुपया लेते हैं। दवावाले अक्सर यह नहीं मालूम होने देते कि उनकी दवाइयां किन चीजों के मेल से बनी हैं।

पाठकों को इतना समझ लेना चाहिए कि बीमारों को डाक्टरों के चक्कर में पड़ने की जरूरत नहीं है। यकायक दवा लेने की भी जरूरत नहीं है। लेकिन ज्यादातर आदमियों को इतना सब्र नहीं होता। जहां तक हो सके सब्र करो, डाक्टरों को न सताओ और बुलाना ही हो तो किसी भलेमानस के पास जाओ, उसकी सलाह पर चलो, दूसरे को जब वह कहे तभी बुलाओ। तुम्हारा रोग तुम्हारे डाक्टर के हाथ में नहीं है। जिंदगी होगी तो जरूर आराम हो जायेगा और तदबीर करने पर भी न बचो तो समझना चाहिए कि यह भी जिंदगी की एक अदल-बदल ही है।

आमतौर पर लोग उस आदमी को तंदुरुस्त समझते हैं जो मजे में खाता-पीता है, चलता-फिरता है और वैद्य-डाक्टरों को नहीं बुलाता; पर सोचने से मालूम होगा कि लोग इसमें भूल करते हैं। ऐसे उदाहरणों की कमी नहीं है कि खाते-पीते और चलते-फिरते आदमी भी रोगी हैं, लेकिन बीमारी की परवा न करने के कारण अपने को तन्दुरुस्त मान बैठे हैं। बिलकुल तन्दुरुस्त आदमी दुनिया में थोड़े ही मिलेंगे। इस शरीर की उपमा गुलाब के फूल से दी गई है। गुलाब के फूल का ऊपरी भाग तो उसका शरीर है और खुशबू उसकी आत्मा। कागज़ के गुलाब को कोई पसंद नहीं करता। हम कह सकते हैं कि जिनका शरीर अखंड है, यानी शरीर में किसी तरह की कमी नहीं है, दांत ठीक हैं, कान-आंख आदि मौजूद हैं, नाक नहीं बहती, चमड़े से पसीना

बहता है और बसाता नहीं, पैर नहीं बसाते, मुंह से बू नहीं आती, हाथ-पैर मामूली काम बिना थकान के कर सकते हैं, जो बिना थके दस-बारह मील रोज चल सकते हैं, जो विषयों में नहीं फंसे रहते, न बहुत मोटे हैं, न पतले, जिनकी इंद्रियां और मन सदा काबू में रहते हैं, वे ही नीरोग हैं। बिलकुल नीरोग मनुष्य को मौत का डर नहीं रहता। हमारा मौत से डरना साबित करता है कि हम तन्दुरुस्त नहीं हैं।

: २ :

हमारा शरीर

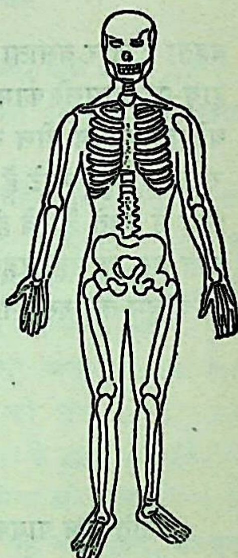
छिति जल पावक पवन पुनि पंचम गगन विचार।
पंच तत्त्व के पिंड को नाम भयौ संसार॥

अर्थात—मिट्टी, जल, आग, वायु और आकाश के मेल से प्रकृति और उसके भी बनानेवाले पुरुष ने जो खेल रचा है, उसी को हम संसार कहते हैं। शरीर को चलाने के लिए साफ मिट्टी, साफ पानी, धूप, साफ और खुला मैदान तथा साफ हवा बहुत जरूरी हैं। इनमें से किसी के भी कम हो जाने से हमारे शरीर में बीमारी पैदा होती है।

चाम, हड्डी, मांस और खून से शरीर बना है। इसमें मुख्य चीज हड्डियां हैं। डाक्टरों की गिनती से सारे शरीर में एक सौ अड़तीस हड्डियां हैं। हड्डियों का ऊपरी भाग सख्त किन्तु भीतरी भाग नर्म और पोला होता है।

शरीर का सारा काम दस इन्द्रियों और मन द्वारा होता है। दस इन्द्रियों में पांच कर्मेन्द्रियां हैं, पांच ज्ञानेन्द्रियां। हाथ,

पांव, मुंह, जननेन्द्रियां। और गुदा—ये पांच कर्मेन्द्रियां हैं। छूनेवाली खाल, देखनेवाली आंख, सुननेवाले कान, गंध जाननेवाली नाक और स्वाद या रस को पहचाननेवाली जीभ—ये पांच ज्ञानेन्द्रियां हैं। मन से हम विचार करते हैं। कोई-कोई मन को ग्यारहवीं इन्द्रिय कहते हैं। इन इन्द्रियों के ठीक-ठीक काम करते रहने पर ही आदमी तन्दुरुस्त कहा जा सकता है।



मनुष्य का शरीर

हमारे शरीर का सबसे मुख्य भाग मेदा है। इसके जरा-से आलस करने से हमारा सारा शरीर ढीला हो जाता है। मेदा भोजन को पचाकर उसके द्वारा शरीर का पोषण करता है। इससे शरीर को वही सहायता मिलती है जो रेलगाड़ी को जन से। मेदा पसलियों के अन्दर वाईं ओर होता है। इसमें अनेक क्रियाएं होकर तरह-तरह के रस तैयार होते हैं और वह भोजन का तत्त्व खींचता है। बचा हुआ निकम्मा हिस्सा टट्टी-पेशाब बनकर आंतों के रास्ते बाहर निकल जाता है। इसके ऊपरी हिस्से में कलेजे का बांया भाग है। मेदे के बाईं ओर तिल्ली है। कलेजा पसलियों के अन्दर दाहिनी ओर है। इसका काम खून साफ करना और पित्त पैदा करना है। यह पित्त खाना पचाने के लिए बहुत ही उपयोगी होता है।

पसलियों के नीचे खाली जगह में फेफड़े हैं। छाती के बाईं ओर और दाहिनी ओर की मिलाकर कुल चौबीस हड्डियां हैं। पांचवीं और छठी पसलियों के बीच में कलेजे की धुकधुकाहट होती है। फेफड़े श्वास-नली के बने हुए हैं। इनमें हवा भरी रहती है और इनसे खून साफ होता है। सांस हमेशा नाक से लेनी चाहिए।

खून से हमारा पोषण होता है। वह अन्दर की नलियों—नसों—द्वारा फिरा करता है। खून की हरकत के कारण हमारी नाड़ी एक मिनट में बहत्तर बार चलती है।

खून की सफाई के लिए सबसे जरूरी चीज हवा है।

: ३ :

हवा

शरीर के लिए तीन तरह की खुराक जरूरी है—हवा, पानी और अन्न। इनमें हवा सबसे जरूरी है। यही कारण है कि प्रकृति ने हवा इतनी ज्यादा पैदा की है कि वह हमें बिना मोल मिला करती है। डाक्टरों ने साबित किया है कि अगर आदमी को पांच मिनट भी हवा के बिना रखा जाये तो वह मर जायेगा। हम जैसे गंदा पानी पीने और खराब भोजन करने से हिचकते हैं वैसे ही गंदी हवा में सांस लेने से हिचकना चाहिए। जैसे बुरा कोयला भरने से इंजन खराब हो जाता है, वैसे ही खराब हवा से फेफड़े बिगड़ जाते हैं। हम सबको जानना चाहिए कि ऐसी जरूरी हवा को कैसे साफ रखा जा सकता है।

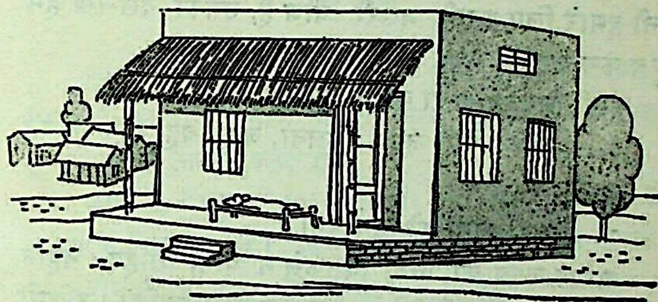
हमारे पाखाने, बाड़े और कुठौर पेशाब करने के स्थान ही हवा बिगाड़ते हैं। पाखाने से होनेवाली हानियों का खयाल बहुत ही कम आदमियों को होता है। बिल्ली-कुत्ते पाखाना फिरने के पहले पंजों से एक गड्ढा-सा खोद लेते हैं और पाखाना फिरकर उसपर धूल डाल देते हैं। जहां नये ढंग के पानी के नलवाले पाखाने न हों, वहां हमें भी ऐसा ही करना चाहिए। हम मनमानी जगहों में पेशाब करके भी हवा गन्दी करते हैं। यह आदत बिलकुल छोड़ देनी चाहिए। हम लोग फर्श पर, बरामदे की जमीन पर, आंगन में दीवारों पर कहीं भी विना विचारे पिच-पिच थूका करते हैं। यह बड़ी बुरी आदत है। हमारा कर्त्तव्य है कि घर में जहां-तहां न थूककर थूकदानी रखें और रास्ता चलते थूकने की जरूरत हो तो जहां जमीन पर खूब धूल हो, वहां थूकें।

कुछ लोगों में सागभाजी के छिलके और रांधे हुए अन्न को जहां-तहां फेंकने की आदत होती है। कोई भी सड़नेवाली चीज खुली नहीं फेंकनी चाहिए।

तन्दुरुस्ती के ध्यान से हर आदमी को नाक से ही सांस लेनी सीखनी चाहिए। सांस सवेरे खुली हवा में खड़े होकर बीस दफा लेनी चाहिए। इससे छाती मजबूत और चौड़ी हो जाती है। हमें हरदम खुली हवा में सांस लेनी चाहिए। जहां तक हो सके मैदान या बरामदे में लेटें, जहां काफी खुली हवा मिले। घर में खिड़कियां और दरवाजे खुले रखें। हवा हमारी चौबीसों घंटे की खुराक है, इसलिए किसी रूप में भी उससे डरने की जरूरत नहीं।

जैसे खुली हवा में सोने की जरूरत है वैसे ही मुंह खुला

रखकर सोना भी जरूरी है। बहुत-से लोग मुंह ढक कर सोते हैं। इससे हम बाहर निकली हुई जहरीली हवा को भीतर ले लेते हैं।



मकान हवादार होना चाहिए

जैसे हम बिना हवा के नहीं रह सकते, वैसे ही बिना उजाले के भी नहीं जी सकते। शहर के लोग गांववालों से कमजोर होते हैं। उन्हें हवा और उजाला कम नसीब होते हैं।

: ४ :

पानी

हमारे जीवन के लिए पहला नम्बर हवा का है, दूसरा पानी का। हवा बिना मनुष्य कुछ ही मिनटों तक जी सकता है और पानी बिना कुछ घंटों तक। पानी पीने के लिए मिलता है तो मनुष्य अनाज खाये बिना भी बहुत दिनों तक निभा सकता

है। हमारे शरीर में ७० फीसदी से भी अधिक पानी है। पानी के बिना शरीर का वजन आठ से बारह पौंड तक होता है। हमारी सभी खुराकों में थोड़ा-बहुत पानी रहता है, पर जो पानी हमारे लिए इतनी जरूरी चीज है, उसकी देख-रेख हम बहुत कम करते हैं।

पानी बिगड़ने के दो कारण होते हैं :

१. पानी का ऐसी जगह मिलना, जहां वह साफ न रह सके।

२. हमारा पानी को बिगाड़ना।

खराव जगह का पानी बिलकुल न पीना चाहिए। नहाने के स्थान का पानी कभी पीने के काम में न लाना चाहिए। टंकियों का पानी यदि साफ रखना हो तो उन्हें धोते रहना चाहिए और कभी-कभी साफ भी करते रहना चाहिए। पानी के सव दोष दूर करने का सवसे अच्छा उपाय यह है कि पहले उसे आध घंटे तक उवालें और ठंडा करके बिना हिलाये एक दूसरे बर्तन में साफ और मोटे कपड़े में छानकर काम में लावें।

वहुत-से आदमी नहीं जानते कि पानी हल्का और भारी दो तरह का होता है। जिस पानी में साबुन मलने से तुरन्त फेन न उटे, पानी का रंगभर वदल जाय, उसे भारी समझना चाहिए। भारी पानी में अनाज मुश्किल के पकता और पचता है। हल्का पानी मीठा और स्वादिष्ट होता है।

पानी कव और कितना पीना चाहिए, इसका सीधा जवाव है कि प्यास लगने पर। खाते समय और खाने के पीछे पानी पीने में कोई हर्ज नहीं।

: ५ :

खुराक

हवा, पानी और अन्न तीनों ही चीजें हमारी खुराक हैं, फिर भी हम लोग अनाज ही को खुराक मानते हैं। अनाज में हम दोनों की गिनती करते हैं।

लाख में निन्नानवे हजार नौ सौ निन्नानवे आदमी सिर्फ स्वाद के लिए खाते हैं। इसकी परवा नहीं करते कि खाने के वाद वीमार पड़ जायेंगे या अच्छे रहेंगे। बहुतेरे लोग खूब खा सकने के लिए जुलाब लेते हैं या पाचक चूरन फांकते हैं। कुछ एक ही बार में इतना खा जाते हैं कि फिर उन्हें दो-दो दिन तक भूख नहीं लगती।

मनुष्य खाने के लिए पैदा नहीं हुआ, न खाने के लिए जीता है, बल्कि अपने को पैदा करनेवाले को पहचानने को पैदा हुआ है और उसी के लिए जीता है।

पशु-पक्षियों को देखिये। वे स्वाद के लिए नहीं खाते, ठूंस-ठूंसकर पेट नहीं भरते। भूख लगने पर भूख भर ही खाते हैं।

भली-भांति विचार करने से मालूम होगा कि झूठ, चोरी और पापों का मुख्य कारण हमारी जीभ की आजादी है। जीभ को वश में रखने से दूसरी बुराइयों का नाश करना हमारे लिए बहुत आसान हो सकता है। ब्याह-शादी में इस स्वाद ही के लिए भोजन करते कराते हैं। ग़मी तक में स्वाद से नहीं चूकते। त्यौहार आया कि मिठाई-पकवान बनना मामूली बात है। ऐसे घोर अंधकार से हम कैसे बच सकते हैं?

प्रकृति दुनिया के मनुष्य, पशु-पक्षी और कीड़े इत्यादि सभी प्राणियों के लिए हर दिन खुराक तैयार करती रहती है। उसके दरबार में भूल-चूक का काम नहीं। जब हर रोज उतना ही अनाज पैदा होता है, जितना संसार के सब जीवों के लिए काफी है तो साफ है कि अगर कोई अपने हिस्से से अधिक खा ले या न खाने योग्य चीज खा जाय तो दूसरों के हिस्सों में उतनी ही कमी पड़ेगी। हम अपनी सच्ची जरूरत से जितना अधिक खाते हैं, उतना खाना चोरी का है।

हमें कौन-सी चीज खानी चाहिए, इसके पहले यह देख लेना जरूरी है कि हमें कौन-सी चीज न खानी चाहिए। शराब, बीड़ी, तंबाकू, भांग, चाय, काफी, कोको, मसाला आदि सब चीजें छोड़ने लायक हैं। शराब से हजारों घर धूल में मिल गये हैं। उससे मनुष्य का मेदा जल जाता है। अच्छा मनुष्य भी शराब से निकम्मा हो जाता है। लोग कहते हैं कि दवा की भांति शराब पीने में कोई हर्ज नहीं; परंतु असल में इतनी की भी जरूरत नहीं। अफीम के फेर में पड़कर चीन जैसे बड़े देश की प्रजा भी अपनी पायी हुई आजादी खो बैठी थी।

बीड़ी और तंबाकू ने मनुष्यों पर ऐसा असर जमा रखा है कि उसके मिटने में एक जमाना लगेगा। छोटे-बड़े सभी इसके फेर में हैं। सिगरेट का खर्च भी कम नहीं। उससे पचाने की ताकत कम हो जाती है। जो नीरोग रहना चाहते हैं, उन्हें सिगरेट पीना जरूर छोड़ देना चाहिए।

चाय, काफी और कोको तीनों हाजमे को कम करनेवाले हैं। ये नशे की चीजें हैं।

इन तीनों चीजों के बदले नीचे लिखे ढंग से तन्दुरुस्ती

बढ़ानेवाली चाय वन सकती है। पहले गेहूं को साफ तवे या कढ़ाही में डालकर भूनना चाहिए। खूब लाल होने पर उन्हें चक्की में बारीक दल लिया जाय। इसमें से एक चम्मच प्याले में डालकर उस पर उबलता हुआ पानी डाल दें। यदि इसे एक मिनट तक चूल्हे पर चढ़ा रहने दें तो और भी अच्छा। जरूरत जान पड़े तो इसमें दूध और शक्कर भी मिला सकते हैं।

शरीर की बनावट पर विचार करने से जान पड़ता है कि प्रकृति ने मनुष्य को वनस्पति खानेवाला बनाया है। मनुष्य मांस खानेवाला नहीं है। इतना ही नहीं, वह चाहे जिस वनस्पति के खाने के लिए भी नहीं बना है। उसकी असली खुराक वनस्पति में फल, फूल और मूल आदि ही होने चाहिए। केला, नारंगी, खजूर, अंजीर, सेब, अन्ननास, अखरोट, मूंगफली और नारियल आदि में तन्दुरुस्ती की रक्षा करनेवाले और ताकत देनेवाले लगभग सभी तत्त्व मौजूद हैं।

फलाहार के बाद दूसरे दर्जे की खुराक वनस्पति है। इसमें सब तरह की सागभाजी, अन्न और दूध शामिल हैं। गेहूं सबसे ऊपर है। केवल गेहूं खाकर मनुष्य जी सकता है। उसमें सब पोषक चीजें ठीक मात्रा में मौजूद हैं। ज्वार, बाजरा और मक्का गेहूं की बराबरी नहीं कर सकते। मैदा बिलकुल निकम्मी चीज होती है।

डाक्टर एलिस्टन ने लिखा है कि मैंने एक कुत्ते को मैदे पर रखा था। नतीजा यह हुआ कि वह मर गया। साफ गेहूं का पत्थर की चक्की से घर में हाथों-पिसा हुआ आटा सबसे अधिक अच्छा होता है। उसे बिना छाने काम में लाना चाहिए। इस आटे की रोटी स्वाद में मीठी और नरम होती है।

गेहूं खाने का दूसरा सहज उपाय है उसे मोटा दलकर दलिया बना लिया जाय।

दाल की किस्म की चीजें जैसे चना, उरद, मटर, अरहर, मूंग, मसूर आदि बहुत भारी होती हैं।

हिन्दुस्तान में लाल मिर्च, धनिया, जीरा, काली मिर्च आदि के खाने का बहुत रिवाज है। दुनिया के और किसी भी भाग में इतना नहीं है। अधिक मसाला खाने से आदमी का मेदा कमजोर हो जाता है। कितनों को तो संग्रहणी हो जाती है। इसलिए अपनी खुराक में से मसाला निकाल देना चाहिए।

वनस्पति और मांस-मिली खुराक बहुत आदमी खाते हैं। उनमें से बहुतों के पीछे अनेक रोग लगे रहते हैं। मांस खाने से दांतों को हानि पहुंचती है, आदमी में क्रोध बहुत पैदा हो जाता है।

खुराक को खूब चबाने की जरूरत है। इसमें हमें बहुत ही थोड़ी खुराक में अधिक-से-अधिक उपयोगी तत्त्व मिल सकते हैं। जो आदमी पच जाने योग्य मात्रा में फायदा पहुंचाने वाला भोजन करते हैं, उन्हें बहुत थोड़ा, बंधा हुआ और बदबू से रहित दस्त होता है। जिसे इस प्रकार खुलकर दस्त न होता हो, उसे समझ लेना चाहिए कि उसने अधिक और नुकसान पहुंचाने वाला खाना खाया है और उसे खूब चबाकर मुंह की लार के साथ नहीं मिलने दिया है। इस तरह मनुष्य अपने दस्त से समझ सकता है कि उसने कम खाया है या अधिक।

जिन्हें रात में चैन की नींद न आवे, सपने दिखाई दें, जीभ का स्वाद सवेरे खराब जान पड़े, उन्हें समझ लेना चाहिए कि उन्होंने अधिक खा लिया है। जिन्हें रात को पेशाब के लिए

उठना पड़े, उन्हें समझ लेना चाहिए कि उन्होंने पतली चीजें अधिक खाई हैं। बहुत-से आदमियों के मुंह से बदबू आती है। इससे पता चलता है कि उन्हें खुराक हजम नहीं हुई है। अधिक खानेवालों के फुंसियां हो जाती हैं। कितनों को डकारें आया करती हैं, कितनों को वायु सरा करती है। इन सबकी वजह यही है कि हमारा पेट पाखाना बना हुआ है और हम इस पाखाने की पेटी को साथ लिये फिरते हैं। हमें हर्गिज ज्यादा न खाना चाहिए। तन्दुरुस्ती के लिए अगर कोई आदमी हर पखवाड़े में एक दिन उपवास या एक समय भोजन करे तो इससे उसे बहुत फायदा होगा। जब हवा में नमी अधिक होती है और सूरज दिखाई नहीं देता तब मेदा अपना काम बहुत कम कर देता है। ऐसे समय में आदमी को कम भोजन करना चाहिए।

जवानी बीतने के बाद दो दफे से अधिक खाने की आवश्यकता नहीं है।

: ६ :

कसरत

आदमी को हवा, पानी और अन्न की जितनी आवश्यकता है, उतनी ही कसरत की भी। कसरत बिना मनुष्य तन्दुरुस्त नहीं रह सकता। जैसे खुराक हाड़-मांस के लिए ही नहीं, मन के लिए भी आवश्यक है, वैसे ही कसरत शरीर के लिए ही नहीं, मन के लिए भी होनी चाहिए। शारीरिक कसरत न करने से आदमी रोगी रहताहै, मन की कसरत न करने से ढीला-ढाला। अंग्रेजी

कहावत है कि नीरोग वही आदमी है, जिसके नीरोग शरीर में नीरोग मन हो।



सबसे अच्छीकसरत धरती पर मेहनत

सबसे अच्छी कसरत धरती पर मेहनत करना है। उसके बाद नंबर आता है चलने का। हमारे साधु-संत खूब तन्दुरुस्त रहते थे, उसकी एक वजह यह भी थी कि वे लोग घोड़ा-गाड़ी आदि में नहीं चलते थे। अपनी सारी यात्रा पैदल ही करते थे। चलने से शरीर के हर भाग में तेजी से खून दौड़ता है, हलचल होती है और सारा शरीर कस जाता है। दो-एक मील का चलना, चलना नहीं कहलाता है। दस-बारह मील का चलना चलना है। जो लोग रोज ऐसा न कर सकें, वे हर इतवार को खूब चल सकते हैं।

: ७ :

पोशाक

आजकल यह हवा बह रही है कि यूरोप की पोशाक हमारे लिए वहुत अच्छी है। उससे हमारा रौब वढ़ जाता है और लोग हमारा आदर करने लगते हैं। यह गलत है। यूरोप की पोशाक वहां के ठंडे देशों के लिए भले ही ठीक हो, हिन्दुस्तान के लिए वह काम की नहीं हो सकती। हिन्दुस्तान के लिए, चाहे वह हिन्दू हो या मुसलमान, हिन्दुस्तान की ही पोशाक ठीक हो सकती है। हमारे कपड़े खुले और ढीले-ढाले होते हैं। इसलिए उनमें हवा आ-जा सकती है। यही नहीं, ज्यादातर कपड़े सफेद होते हैं, जिससे सूरज की किरणें बिखर जाती हैं। जहां तक हो, सिर को खुला रखने में ही फायदा है।

पैरों से भी हम बहुत-से रोगों के पंजे में फंस जाते हैं। बूट आदि पहननेवालों के पैर नाजुक हो जाते हैं। उनसे पसीना निकलने लगता है और वह बहुत ही वदवू करता है। जिनका सिर दुखता हो, जिनका शरीर कमजोर हो, जिनके पैरों में दर्द रहता हो, उनके लिए तो हमारी यही सलाह है कि वे नंगे पैर चलने का प्रयोग करके देखे। उन्हें फौरन लाभ होगा।

: ८ :

ब्रह्मचर्य

तन्दुरुस्त रहने की मुख्य कुंजी ब्रह्मचर्य है। हम जितना कमावें, उतना ही उड़ा दें तो कुछ बचत नहीं होतो। वैसे ही

हम जितना आरोग्य कमायें, उतना ही उड़ा दें तो क्या बचत होगी ? इसलिए स्त्री-पुरुष दोनों के लिए आरोग्य-रूपी धन इकट्ठा करने के लिए ब्रह्मचर्य की पूरी आवश्यकता है।

एक रत्ती सुख के लिए हम मन-भर से भी अधिक बल पल-भर में खो बैठते हैं। मद उतरने पर हमारी बुरी हालत हो जाती है। शरीर भारी रहता है, सच्चा आराम नहीं मिलता, मन ठिकाने नहीं रहता। ब्रह्मचर्य पालन करनेवालों की ऐसी हालत नहीं रहती। उन्हें मौत का डर नहीं सताता और वे मरते दम तक ईश्वर को नहीं भूलते।

ऐसे स्त्री-पुरुष भाग्य से ही मिलते हैं, जो संतान पैदा करने के लिए ही काम-भोग करते हों, बाकी हजारों आदमी तो विषय-वासना को तृप्त करने के लिए करते हैं। नतीजा यह होता है कि उनके न चाहते हुए भी संतान पैदा हो जाती है। हमसे तो वे पशु ही भले हैं, जिनमें नर और मादा का संभोग तभी कराया जाता है जब उनसे बच्चे पैदा कराने होते हैं। हमारी खुराक, रहन-सहन, बातचीत, आसपास के दृश्य, ये सब हमारी विषय-वासना को जगाने वाले हैं।

जहां तक हो, देर से विवाह करें। युवक २५-३० बरस तक विवाह न करने का प्रण कर सकते हैं। बचपन में विवाह करना मानो बच्चों को एक तरह से बेच डालना है।

वीर्यरक्षा के लिए साफ हवा, साफ पानी, स्वच्छ भोजन और शुद्ध विचारों की बड़ी जरूरत है। जिन्होंने थोड़े समय तक भी ब्रह्मचर्य का पालन किया है, उन्हें भी अपने मन और शरीर के बढ़े हुए बल का साफ अनुभव हुआ होगा।

: ६ :

उपसंहार

सवाल यह उठता है कि तन्दुरुस्ती की जरूरत क्या है ? हम जो कुछ करते हैं उससे तो यही जान पड़ता है कि हम तन्दुरुस्ती की कोई जरूरत ही नहीं समझते। इसमें शक नहीं कि ऐश-आराम करना, शरीर को सब चीजों से ज्यादा अच्छा समझना, उसकी मजबूती पर घमंड करना आदि बातों के लिए ही अगर तन्दुरुस्ती का बनाये रखना जरूरी है तो ऐसी तन्दुरुस्ती से देह में बुराइयों का भरे रहना ही अच्छा है।

सारे धर्मों ने इस शरीर को ईश्वर से मिलने और उसे पहचानने का मन्दिर ठहराया है। यह मन्दिर हमें किराये पर मिला है। मालिक की स्तुति और पूजा के रूप में किराया चुकता है। किरायेदार का दूसरा काम यह होना चाहिए कि वह घर का गलत इस्तेमाल न करे और भीतर और बाहर से साफ रखते हुए ठीक समय पर उसे मालिक को ऐसी हालत में सौंप दे, जिसमें कि उसे मिला था। किरायेदार अगर सारी शर्तों का पालन करता है तो मालिक किराये के दिन पूरे होने पर उसे इनाम देता है और उसे अपना वारिस बनाता है।

सब जीवों के देह होती है और शरीर की बनावट एक-सी ही होती है। सुनने, देखने, सूंघने और भोग भोगने की सब चीजें मौजूद हैं, फिर भी मनुष्य के शरीर को चिंतामणि कहा है। चिंतामणि का मतलब यह है कि उसके द्वारा हम जो चीज चाहें, वही मिल जाय। शरीर को ईश्वर का घर समझा जाय तभी वह काम का है, नहीं तो वह हाड़-मांस का खून से भरा एक

गन्दा वरतन है और उसमें से निकलकर आनेवाला पानी और सांस दोनों जहरीली चीजें हैं।

ईश्वरी नियम पालने से यह शरीर तन्दुरुस्त रह सकता है, शैतानी नियम पालने से नहीं। जहां सच्चा आरोग्य है, वहीं सच्चा सुख है, जो इंद्रियों को वश में कर लेता है, वह सारे संसार को वश में कर लेता है। कारण कि वह आदमी ईश्वर का अंश वन जाता है। रामायण पढ़ने से राम, गीता पढ़ने से कृष्ण, कुरान पढ़ने से खुदा और बाइबिल पढ़ने से ईसा मसीह नहीं मिल सकते। मिल सकते हैं चरित्र से।

उसूल यह है कि शरीर की सेहत तभी अच्छी हो सकती है जब मन की सेहत पूरी-पूरी ठीक हो। मन पूरा-पूरा तभी ठीक होता है जब दिल पूरा-पूरा ठीक हो। यह वह दिल नहीं, जिसे डाक्टर नली से देखते हैं बल्कि वह दिल है, जो ईश्वर का घर है। कहा जाता है कि अगर कोई अपने अन्दर परमात्मा को पहचान ले तो एक भी गन्दा या फिजूल विचार मन में नहीं आ सकता। जहां विचार शुद्ध हों, वहां बीमारी आ ही नहीं सकती। ऐसी हालत को पहुंचना शायद कठिन हो, पर इस बात को समझ लेना तन्दुरुस्ती की पहली सीढ़ी है। दूसरी सीढ़ी है समझने के साथ-साथ कोशिश भी करना। जब किसी के जीवन में यह बुनियादी फेर-बदल होता है तो उसके लिए स्वाभाविक हो जाता है कि वह उसके साथ-साथ कुदरत के उन तमाम नियमों का पालन भी करे जो आजतक आदमियों ने ढूंढ़ निकाले हैं।



बीमारी
कैसे दूर करें ?



: १ :

रोग और उनका इलाज

अगर लोग तन्दुरुस्ती के नियमों का और तन्दुरुस्ती बनाये रखने के लिए ब्रह्मचर्य का पालन करें तो उन्हें शारीरिक और मानसिक बीमारियां सता ही नहीं सकतीं। पर ऐसे स्त्री-पुरुष हमें मिलते कहां हैं ? बीमारी की हालत में आदमी घबराकर डाक्टर-वैद्यों के पास दौड़ते न फिरें, बल्कि खुद ही बीमारी को दूर करने के उपाय कर सकें, इसलिए नीचे कुछ जरूरी बातें बताई जा रही हैं।

: २ :

पहली जरूरत

तन्दुरुस्ती के लिए सबसे पहली जरूरी चीज हवा है। इसी तरह रोगों का नाश करने के लिए भी हवा बहुत कीमती है। मिसाल के लिए ऐसे आदमी को लीजिये, जिसे गठिया हो गई हो। उसे गरम पानी की भाप दी जाय तो पसीना आ जायगा और जोड़ खुल जायेंगे। आदमी का शरीर बुखार से आग की तरह जल रहा हो, उसे अगर बिल्कुल नंगा करके खुली हवा में सुला दिया जाय तो उसकी गरमी का माप एकदम कम हो जायगा, उसकी बेचैनी जाती रहेगी। शरीर ठंडा हो और उसे

उढ़ा दिया जाय तो पसीना निकलेगा और बुखार उतर जायगा। पर हम लोग बुखार चढ़ने पर, चाहे बीमार गरमी से घबरा ही क्यों न रहा हो, कमरे के दरवाजे बन्द रखते हैं, उसका सिर और नाक बंद रखते हैं, उसे खूब उढ़ा कर रखते हैं। इससे मरीज घबराता है और कमजोर हो जाता है। यदि गरमी से बुखार आया हो तो ऊपर बताये इलाज से नहीं डरना चाहिए। हां, इस बात की संभाल रखनी चाहिए कि बीमार स्वयं खुला रहकर कांपने न लगे। अगर बीमार को सर्दी मालूम हो तो समझ लेना चाहिए कि उसे घबराहट नहीं है।

पुराने बुखार या दूसरी बीमारी के लिए हवा बदलना एक अक्सीर दवा है। कभी-कभी लोग घर भी बदल देते हैं। घर बदलने से हवा बदल जाती है। घर, कोठरी और गांव आदि के बदलने में हमको इस बात का जरूर खयाल रखना चाहिए कि जहां जाना हो वहां की हवा बहुत बढ़िया हो।

: ३ :

पानी का इलाज

हवा के इलाज की खूबी हम अच्छी तरह नहीं परख सकते; लेकिन पानी का असर हम देख सकते हैं और उसकी खूबियां तुरन्त जानी जा सकती हैं।

सभी लोग भाप के इलाज को थोड़ा-बहुत जानते हैं। बुखार में बीमार को भाप देते हैं, सिर में बहुत दर्द होने पर अक्सर भाप से दूर किया जाता है। गठिया से जोड़ों के कड़े हो जाने पर बीमार को जल्दी फायदा पहुंचाने के लिए भाप देकर

फौरन ठंडे पानी में नहलाने से उसे बड़ा लाभ होता है। शरीर पर फोड़े-फुंसी होने पर मरहम-पट्टी से काम नहीं चलता, पर भाप देने से वे एकदम नरम पड़ जाते हैं।

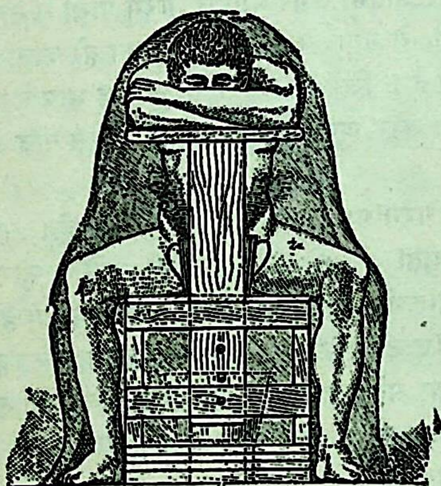
बहुत थका हुआ आदमी अगर भाप ले, गरम पानी से नहा-कर फौरन ठंडे पानी से नहा ले, तो शरीर हल्का हो जाता है, थकावट उतर जाती है। जिसे नींद न आती हो वह भाप लेकर ठंडे पानी से नहा ले और खुली हवा में लेटे तो फौरन नींद आ सकती है।

भाप की जगह गरम पानी भी काम में ला सकते हैं। अगर पेट में बहुत दर्द होता हो तो गरम पानी से सेंकने से फौरन आराम होगा। कभी-कभी उल्टी कराने की जरूरत पड़ती है। ज्यादा पानी पीने से उल्टी हो सकती है। जिन्हें कब्ज रहता हो वे यदि सोते समय या सवेरे दातुन के बाद गर्म पानी पियें तो दस्त आ सकता है। दस्त के लिए चाय का इस्तेमाल करने से उलटा नुकसान होता है।

भाप देने के लिए बेंत की कुरसी के नीचे जलती लकड़ी या कोयले की छोटी-सी अंगीठी रखी जाय। अंगीठी पर एक पतीली पानी भर के मुंह ढंककर रख दें। कुरसी पर एक कंबल इस तरह डाल दें कि वह आगे की तरफ लटकता रहे, जिससे बीमार को अंगीठी या भाप की आंच न लगे। फिर बीमार को कुरसी पर बैठाकर उसके चारों तरफ चादर या कंबल लपेट दें, और पतीली पर से ढक्कन हटा दें। बीमार का सिर ढकने की जरूरत नहीं। अगर बीमार उठ-बैठ न सकता हो तो उसे रस्सी या लोहे के पलंग पर लिटाकर भाप दी जा सकती है। इसमें कंबल को इस तरह रखें कि गरमी और भाप बाहर

न निकलने पाये।

भाप देते समय इस बात का ध्यान रक्खें कि रोगी जल न जाय, उसके कंबल में आग न लग जाय। अगर बीमार की हालत बहुत ही नाजुक हो तो बहुत सोच-समझकर भाप दें।

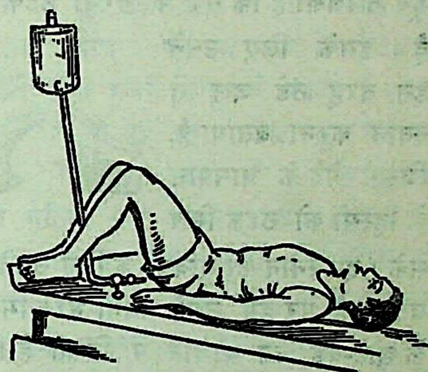


भाप यों लें

शरीर के किसी भी हिस्से को भाप दी जा सकती है। किसी का सिर दुखता हो तो पतीली में पानी उबाल कर उस पर सिर्फ माथा रखें।

गरम पानी और भाप का फायदा सब लोग समझते हैं, पर ठंडे पानी का फायदा समझने वाले बहुत कम दिखाई पड़ते हैं। ठंडे पानी में ताकत देने का गुण अधिक होता है। बुखार, शीतला और चमड़े के रोगों में ठंडे पानी की चादर लपेटने का इलाज अक्सीर है। हर आदमी बेखटके इसे आजमा सकता है। अगर आदमी का दिमाग विगड़ गया हो, सन्निपात ने घर दबाया हो तो बर्फ के पानी में भिगोया हुआ कपड़ा सिर पर रखने से शांति मिलती है। जिसे दस्त न होता हो, वह बर्फ के पानी में भिगोया कपड़ा अपने पेट पर रखे तो दस्त आ जायगा। किसी जगह से

खून बह रहा हो तो बर्फ के पानी से भीगी कपड़े की पट्टी बांधने से खून बंद हो जायगा। नक्सीर छूटने पर माथे पर लगातार ठंडा पानी डालते रहने से तुरन्त फायदा होता है। नाक की बीमारी, जुकाम और सिर-दर्द में नाक से दोनों समय पानी चढ़ाना बहुत ही लाभ पहुंचाता है। सिर को एक ओर को अच्छी तरह झुकाकर टोंटोदार बर्त्तन से नाक के एक छेद में पानी डालकर दूसरे से निकाला जा सकता है। दोनों छेदों से पानी चढ़ाकर मुंह से भी निकाला जा सकता है। नाक साफ हो तो चढ़ाये हुए पानी के पेट में जाने से भी कोई डर नहीं। हर आदमी को यह क्रिया मालूम होनी चाहिए, क्योंकि इस सहज उपाय से सिर की बीमारियां फौरन दूर हो जाती हैं।



एनीमा लेने की विधि

बहुत लोग गुदा के रास्ते से पेट में पानी चढ़ाने में आगा-पीछा करते हैं। कहते हैं कि इससे शरीर कमजोर हो जाता है, पर यह निरा भ्रम है। बहुतेरी बीमारियों में जब दूसरा इलाज काम नहीं करता तब यही करता है। इस इलाज से मल बिल्कुल साफ हो जाता है और शरीर में नया जहर नहीं जमता। जिन्हें वात-रोग हो, बादी हो, मेदे की खराबी से किसी तरह का दर्द हो, उन्हें एनीमा लेना चाहिए। फौरन दस्त हो जायगा।

जर्मनी के एक मशहूर डाक्टर कूने ने बताया है कि सब रोगों की जड़ मेदा है। मेदे में गरमी होने से शरीर के बाहरी हिस्से में फोड़े-फुंसी या दूसरी बीमारियां फूट निकलती हैं या ताप बाहर निकल कर सारी देह को तपाने लगता है। डाक्टर कूने ने लिखा है कि मेदे की गरमी ठंडक के पहुंचाने से मिटती है। इसके लिए उसने इस तरह ठंडे जल से स्नान करना बताया है, जिससे मेदे के आसपास के हिस्सों को ठंडक मिल सके। इस स्नान की सुविधा के लिए उसने टीन का एक टब भी बताया है, पर हम उसके बिना भी काम चला सकते हैं। टीन के छोटे-बड़े टब बाजार में बिकते हैं। टब का तीन-चौथाई हिस्सा ठंडे पानी से भरकर उसमें रोगी को इस तरह बैठाना चाहिए कि उसके पैर और धड़ बाहर रहें। जांघों से लेकर नाभि तक का हिस्सा ही पानी के अंदर रहे। बीमार को पानी में बिल्कुल नंगे होकर बैठना चाहिए। ठंडक मालूम हो तो पैर और धड़ कंबल से ढक दिये जायं। यह स्नान ऐसी कोठरी में कराना चाहिए, जहां उजेला, हवा और धूप आती हो। पानी में बैठकर रोगी को एक छोटे खुरदरे रूमाल या तौलिये से पानी के भीतर अपना पेट धीरे-धीरे मलना चाहिए।



टब स्नान

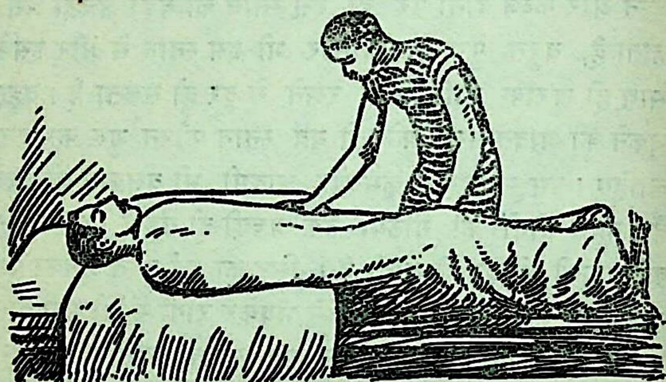
यह स्नान पांच से तीस मिनट या उससे भी अधिक देर तक लिया जा सकता है। अक्सर देखा गया है कि इस स्नान का तुरंत असर होता है। बादी के बीमार को तो फौरन वायु सरने लगती है या डकारें आने लगतो हैं। बुखार की हालत में तो

स्नान के पांच मिनट बाद ही बुखार नीचे उतर आता है, दस्त साफ होने लग जाता है, थकावट मिट जाती है। नींद न आने वालों के दिमाग की गरमी दूर होकर नींद आ जाती है। ज्यादा नींद वाले जगने लगते हैं और मन में फुरतीलापन आ जाता है। दस्त और कब्ज दोनों पर ही इस स्नान का बड़ा अच्छा असर होता है, बहुत पुराना बवासीर भी इस स्नान से और इसके साथ ही खुराक आदि ठीक रखने से दूर हो सकता है। बहुत थूकने की आदतवालों को तो यह स्नान फौरन शुरू कर देना चाहिए। इस स्नान से कमजोर आदमी भी बलवान हो जाते हैं। बहुत लोगों की गठिया तक अच्छी हो गई है। इससे खून की खराबी भी दूर हो जाती है। सिर का दर्द तुरंत हलका पड़ जाता है। कूने तो इसे नासूर-जैसे भयंकर रोगों में भी मूल्यवान गिनता है। गर्भवती स्त्री अगर यह स्नान करती रहे तो उसे जापे में बहुत ही कम पीड़ा हो। बालक, जवान, बूढ़े, स्त्री और पुरुष सभी यह स्नान कर सकते हैं।

इसके सिवा स्नान की एक रीति और भी है, जो कुछ बीमारियों के लिए अक्सीर है, उसे 'भीगी चादर का बंधन' कहते हैं।

खुली हवा में एक लंबी मेज या तख्ते पर कंबल लटकते हुए बिछा दें। इनपर दो मोटी और साफ चादर ठंडे पानी में पूरी तरह भिगोकर लटकती हुई बिछावें, माथे की ओर कंबलों के नीचे एक तकिया रखें। अब बीमार को नंगा करके या एक लंगोटी पहनाकर चित लिटा दें और चादरों व कंबलों को एक-एक करके दोनों ओर से उसके शरीर पर लपेट दें। धूप हो तो बीमार के मुंह और माथे पर गीला रूमाल लपेट दिया जाय।

नाक हमेशा खुली रहे। बीमार को जरा देर कंपकंपी लगेगी, फिर आराम मालूम होगा और शरीर को भली मालूम होने वाली गरमी लगेगी। इस हालत में बीमार पांच मिनट से एक घंटे या इससे भी अधिक देर तक रह सकता है। अंत में गरमी



भीगी चादर का बंधन

से पसीना बह निकलता है। अक्सर देखा गया है कि ऐसी हालत में रोगी सो जाता है। बीमार को चादर से निकालने पर नह-लाना चाहिए। चमड़े की अनेक बीमारियों में, जैसे दाद, सेंहुआ, अम्हौरी, चेचक, मामूली फोड़े और बुखार में चादर का बंधन बहुत ही फायदा पहुंचाता है। चेचक की बीमारी कितनी ही भयंकर क्यों न हो, इस इलाज से बहुत करके दूर हो सकती है। शरीर पर चट्टे पड़ गये हों तो एक या दो बार इस स्नान के लेने से मिट जाते हैं।

इस स्नान से शरीर के चमड़े का बहुत-सा मैल चादर से लिपट जाता है। इसलिए एक बार काम में लाई चादर को खूब खौलते हुए पानी में धोये बिना काम में न लाना चाहिए।

यह बात याद रखने की है कि आदमी पानी, हवा, खुराक और कसरत आदि की परवा न करके स्नान ही का सहारा लेगा। उसे फायदा बहुत कम या बिलकुल ही नहीं मालूम होगा। तन्दुरुस्ती के दूसरे सब नियम साथ में पालने से ही पानी का इलाज मददगार हो सकता है। इसमें जरा भी संदेह नहीं कि अगर तन्दुरुस्ती के दूसरे नियमों का पालन पूरी तरह किया जाय तो पानी के इलाज से बीमार बड़ी जल्दी अच्छा हो सकता है।

: ४ :

मिट्टी का इलाज

हमारे शरीर का अधिक भाग मिट्टी से बना है, इसलिए उस पर मिट्टी का असर होना कोई नई बात नहीं है। बहुत लोग मिट्टी को पवित्र मानते हैं। बदबू मिटाने को जमीन पर मिट्टी लीपते हैं, सड़ी चीजों पर मिट्टी डालते हैं और गंदे हाथों को मिट्टी से धोकर साफ करते हैं। योगी लोग शरीर पर मिट्टी लगाते हैं। फोड़े-फुंसियों पर गांव के लोग मिट्टी इस्तेमाल करते हैं। मिट्टी की इस महिमा से हम समझ सकते हैं कि उसमें कितने गुण हैं।

जैसे कूने ने पानी पर खूब विचार कर लाभ की बातें लिखी हैं, वैसे ही जुस्ट नामक एक दूसरे जर्मन ने मिट्टी के बारे में बहुत-सी बातें बताई हैं। यहां तक कहा है कि मिट्टी से लाइलाज रोग भी मिट सकते हैं। उनका कहना है, "एक बार किसी आदमी को सांप ने काट खाया। बहुतों ने उसे मरा समझ लिया। पर वहां किसी आदमी ने मुझसे सलाह लेने की बात कही। मैंने

उसे मिट्टी में गड़वा दिया। थोड़ी देर बाद उसे होश आ गया।"
इसमें कोई शक नहीं कि मिट्टी में जहर चूस लेने की ताकत है। मिट्टी को ठंडे पानी में सानकर उसकी गाढ़ी पुलटिस-सी बना कर काटे हुए स्थान पर रखकर कपड़े से बांध दें। नीचे के उदाहरणों में मैंने इस इलाज को खुद आजमाया है। पेट में मरोड़ होनेवालों के पेड़ू पर मिट्टी की पुलटिस बांधने से दो-तीन दिन में मरोड़ वंद हो गई है। सिर में दर्द होने पर मिट्टी की पुलटिस रखने पर तुरंत ही आराम मालूम हुआ है। दुखती आंखों पर पुलटिस बांधने से लाभ होते देखा गया है। चोट में मिट्टी की पुलटिस से सूजन और दर्द दोनों दूर हो जाते हैं। कब्ज में पेड़ू पर मिट्टी की पुलटिस बांधने से बड़ा भारी असर दिखाई पड़ता है। मिट्टी वांधने से पेट का दर्द मुलायम पड़ जाता है। अतिसार भी मिट्टी बांधने से जाता रहता है। तेज बुखार में माथे और पेड़ू पर मिट्टी बांधने से एक दो घंटे बाद बुखार बहुत कम हो जाता है। फोड़े, फुंसी, दाद, खुजली आदि पर मिट्टी की पुलटिस अक्सर बहुत अच्छा असर करती है। जले पर मिट्टी वांधने से जलन कम हो जाती है और छाला नहीं पड़ता। बवासीर के लिए मिट्टी बहुत लाभदायक है। दुखते हुए जोड़ों पर मिट्टी लगाने से तुरंत फायदा होता है।

मिट्टी के बहुत-से प्रयोग करते हुए मुझे मालूम हुआ है कि घरेलू इलाज के लिए मिट्टी एक कीमती चीज है।

सब प्रकार की मिट्टी एक-सा फायदा नहीं पहुंचाती। लाल मिट्टी अधिक असर करने वाली पाई गई है। मिट्टी हमेशा साफ जगह से खोदकर निकालें। जिस मिट्टी में गोबर आदि मिला हो, उसे इस्तेमाल न करें। मिट्टी बहुत चिकनी भी न हो।

चिकनी और बालू मिली हुई मिट्टी अच्छी समझी जाती है। उसमें किसी तरह का भी कूड़ा-करकट न हो। मिट्टी को बारीक चलनी से छानकर काम में लाना चाहिए। मिट्टी हमेशा ठंडे पानी से भिगोयें। गूथे हुए आटे के समान कड़ी रखें। साफ, बिना कलफ के झिरझरे कपड़े में बांधकर पुलटिस की तरह जरूरी जगह पर रखें। देह पर सूखने से पहले उसे खोल दें। एक दफे की पुलटिस दो से तीन घंटे तक रह सकती है। काम में लाई मिट्टी को दोबारा इस्तेमाल न करें। कपड़े को धोकर फिर काम में ला सकते हैं, लेकिन उसमें पीप आदि न लगी हो। हर आदमी को एक डब्बे में भरकर मिट्टी रखनी चाहिए, जिससे समय पर ढूंढने न जाना पड़े। बिच्छू आदि के डंक पर जितनी जल्दी मिट्टी लगाई जाती है, उतना ही फायदा होता है।

: ५ :

प्रकाश

प्रकाश के बिना आदमी का निर्वाह नहीं हो सकता। जितना भी प्रकाश है, वह सूर्य के पास से आता है। सूर्य न हो तो न गरमी हो, न प्रकाश। हम इस प्रकाश का पूरा उपयोग नहीं करते, इसलिए पूरी तन्दुरुस्ती नहीं भोगते। जैसे हम पानी में नहाकर साफ होते हैं, वैसे ही हम सूर्य स्नान भी कर सकते हैं। कमजोर आदमी, जिसका खून कम हो गया हो, वह नंगा होकर सबेरे की धूप ले तो उसके शरीर का फीकापन और कमजोरी चली जायगी। जठराग्नि मंद हो तो वह भी तेज हो जायेगी। यह स्नान सबेरे धूप तेज होने से पहले लेना चाहिए।

जिसे खुले बदन सोने या बैठने में सर्दी लगे, वह जरूरत के हिसाब से ओढ़कर सोवे, बैठे और जैसे-जैसे शरीर सहन करता जाय, कपड़ा हटाता जाय। नंगे होकर धूप भी ले सकते हैं। इस प्रकार सूर्य-स्नान से बहुत से आदमियों को फायदा हुआ है। तपेदिक की बीमारी में इसका बहुत उपयोग होता है।

कितनी ही बार ऐसे घाव हो जाते हैं, जो भरते ही नहीं हैं। पर देखा गया है कि धूप देने से वे भर गये हैं।

पसीना लाने के लिए मैंने बीमारों को ग्यारह बजे की तेज धूप में सुलाया है और वे पसीने से नहा उठे हैं। ऐसी धूप में सुलाने के लिए रोगी के सिर पर मिट्टी की पट्टी रखनी चाहिए। उसके ऊपर केले के या दूसरे बड़े पत्ते रखें, जिससे सिर ठंडा रहे। सिर पर तेज धूप नहीं लेनी चाहिए।

: ६ :

बुखार और उसका इलाज

बुखार मेदे की खराबी से आता है। इसलिए पहला उपाय यह है कि रोगी बिलकुल उपवास करे। कुछ कमजोर या बुखार वाला आदमी बिना खाये बहुत कमजोर हो जायगा, यह निरा भ्रम है। जितनी खुराक पचने के बाद खून बन सकता है, उतनी ही काम की है। बुखारवाले आदमी का मेदा कमजोर हो जाता है। उसकी जीभ काली या सफेद रहती है, होंठ सूखे रहते हैं। ऐसी हालत में मनुष्य क्या पचा सकता है ? उसे भोजन करने को दिया जाय तो बुखार जरूर बढ़ेगा। खाना बंद कर देने से मेदे को अपना काम करने का मौका मिलता है। इसलिए बीमार

को एक, दो या अधिक दिन उपवास करना चाहिए। उपवास के दिनों में एनीमा लेना चाहिए, कम-से-कम एक-दो वार तो रोज ही। रोगी एनिमा न ले सके तो पेड़ू पर मिट्टी की पुलटिस बांधे। माथा दुखता हो या अधिक गरम हो तो माथे पर भी मिट्टी बांधनी चाहिए। जहां तक हो, बीमार को खुली हवा में रखा जाय, किंतु उसका बदन ढका रहे। भोजन शुरू कराने के समय नारंगी का ठंडा या गरम पानी दिया जाय। नारंगी को दबाकर उसका रस निकाल लें और उसमें जरूरत के हिसाब से ठंडा या उबलता पानी मिला लें। जहां तक हो, उसमें चीनी न डालें। नारंगी के इस पानी का बड़ा अच्छा असर होता है। प्यास लगने पर उबाला हुआ या ठंडा पानी या नीवू का पानी दें। बिना उबाला पानी कभी न दें।

बीमार को कपड़े बहुत कम पहनावें और हमेशा बदलते रहें।

कुनेन आदि दवाइयों से रोगी अच्छे हो जाते हैं, लेकिन उन्हें एक रोग से छूटकर दूसरे के कब्जे में फंस जाना पड़ता है।

बहुत-से लोग बुखार में दूध पीकर रहते हैं। पर मेरा अनुभव है कि बुखार के शुरू में दूध देना हानिकारक है। यदि दूध देना हो तो गेहूं की कॉफी के साथ देना किसी कदर अच्छा है। तेज बुखार में नींबू का पानी बहुत लाभदायक होता है।

: ७ :

कब्ज, संग्रहणी, पेचिश, बवासीर

मेदे पर बहुत बोझा पड़ने से कितने ही लोगों को कब्ज हो जाता है, यानी दस्त या तो नियमानुसार नहीं होता या खुलकर नहीं होता। दस्त उतारने के लिए उन्हें जोर लगाना पड़ता है। यह बात बहुत दिनों तक बनी रही तो खून गिरने लगता है। इससे कभी-कभी कांच निकलने लगती है या बवासीर के मस्से निकल आते हैं। किसी को मेदे पर अधिक जोर पड़ने पर दस्त आने लगते हैं। इसका सिलसिला बहुत दिनों तक जारी रहता है; बार-बार पाखाना जाने पर भी हाजत बनी रहती है, दस्त बहुत थोड़ा होता है। इस दशा को संग्रहणी कहते हैं। कितनों को पेचिश हो जाती है। तब आंव पड़ने लगता है और पेट में दर्द रहता है।

इनमें से हर रोग में भूख कम लगती है, रोगी का शरीर फीका पड़ जाता है, ताकत नहीं रह जाती और सांस में बदबू आने लगती है। जीभ बिगड़ी रहती है। कितनों का माथा दुखता है और कितनों को दूसरी बीमारियां घेर लेती हैं। कब्ज तो ऐसी बीमारी है, जिनके लिए सैकड़ों दवाइयां और फंकिया बनी हैं।

जुलाब आदि का असर हमेशा बुरा होता है। हलके-से-हलका जुलाब भी कब्ज को मिटाकर शरीर में दूसरा ज़हर पैदा करता है।

ऊपर की बीमारियों को दूर करने का पहला उपाय तो यह

है कि आदमी अपनी खुराक कम कर दे। बहुत भारी खुराक से हमेशा बचे। बीड़ी, शराब, भांग, चाय, कोको ... पीता हो तो छोड़ दे। मैंदा की रोटी बिलकुल न खाय। भोजन में ताजे फल ले। इलाज शुरू करने से पहले ३६ घंटे तक उपवास करे। इस बीच में तथा इसके बाद सोते समय पेड़ू पर मिट्टी की पुलटिस बांधे और दिन में एक से दो दफे एनीमा ले। रोज कम-से-कम एक-दो घंटे जरूर टहले। इस इलाज से अतिसार, कड़ा कब्ज, पेचिश और बहुत पुराने बवासीर को लाभ होते मैंने स्वयं देखा है। इस इलाज से बवासीर के मस्से नहीं मिटते; लेकिन आदमी को पता भी नहीं चलता कि मस्से हैं। पेचिश में जबतक आंव या खून गिरता रहे तबतक खुराक बिलकुल नहीं लेनी चाहिए। मरोड़ के समय बहुत तकलीफ होती हो तो एक बोतल में गरम पानी से या गरम ईंट से पेट का सेंक करने से दूर हो जायगी। इन सब रोगों में खुली हवा की जरूरत है। कब्ज में अंजीर, बड़ा मुनक्का, केला, नारंगी, किशमिश फायदा पहुंचाते हैं, पर भूख होने पर ही इन्हें खाना चाहिए।

: ८ :

छूत के रोग

शीतला : शीतला की बीमारी से हम बहुत डरते हैं। हिंदुस्तान में तो शीतला एक खास देवी ही मान ली गई है और उसके लिए बहुत-से लोग मिन्नतें मानते हैं और चढ़ावा चढ़ाते हैं। शीतला भी और बीमारियों की भांति खून बिगड़ने से होती है। खून मेदे की खराबी से बिगड़ना शुरू होता है। शरीर अपने

अंदर भरे जहर को शीतला के समय बाहर निकालता है। शीतला से डरने की जरूरत नहीं। फिर भी सावधानी की जरूरत है। जिनके शरीर शीतला की छूत ग्रहण करने योग्य हैं, वे शीतला के रोगी को छुवेंगे तो छूत का असर जरूर पड़ेगा। यही कारण है कि जिस जगह शीतला की बीमारी फैलती है, जहां बहुत से लोग एक ही समय इसके चंगुल में फंस जाते हैं। शीतला को छूत की बीमारी मानकर टीका लगाया जाता है। आजकल तो यह रिवाज हो गया है कि जहां-जहां और जब-जब शीतला की बीमारी शुरू हो तब-तब वहां के सब लोगों को चाहे वे टीका लगवा चुके हों या न लगवा चुके हों, टीका अवश्य लगवाना चाहिए। टीका लगवाने से इंकार करनेवालों पर कानूनन मुकदमा चलाया जाता है। जिन्हें टीका लगा दिया जाता है, उन्हें शीतला से बचा मान लिया जाता है। इसमें सचाई नहीं है। कोई नहीं कह सकता कि टीका न लगवाने से बड़ी शीतला निकलती ही है।

टीके की हानियों के बारे में इंग्लैंड के कितने ही विद्वान मनुष्यों ने विचार किया है। आजकल टीके के विरोध के लिए वहां एक बड़ी भारी संस्था बनी हुई है।

सवाल उठता है कि हमें तब क्या टीका न लेना चाहिए ? जानबूझ कर अपनी इच्छा से टीका किसी को भी न लेना चाहिए। पर हम जहां बसते हैं वहां के कानून से टीका लेना हमारा कर्त्तव्य है। अगर हम ऐसी बस्ती में बसते हों जहां के ज्यादातर लोग टीका लेना फायदेमंद समझते हों तो हमें उस भाग के विरुद्ध अमल न करना चाहिए। लेकिन जिन्हें टीका लेने में धर्मनाश मालूम हो, उन्हें अकेले ही इसका विरोध करना

चाहिए और जो कष्ट पड़ें, वे भोगने चाहिए।

टीके की हानियां हम देख चुके। अब शीतला के रोकने के उपायों पर विचार करें। जो लोग हवा, पानी और खुराक के नियमों का होशियारी से पालन करेंगे, उन्हें शीतला निकलने की जरा भी संभावना नहीं, क्योंकि उनके खून में ही शीतला के बीजों का नाश करने की ताकत मौजूद है। शीतला के निकलने पर 'भीगी चादर के बंधन' का इलाज बड़ा चमत्कारी होता है। बीमार को कम-से-कम तीन बार भीगी चादर में लपेटना चाहिए। इससे जलन बहुत कम हो जायगी और शीतला के दाने मुरझा जायेंगे। दानों में घाव हो जाने पर मरहम आदि लगाने की जरूरत नहीं। यदि कहीं एकाध जगह में, जहां कि मिट्टी की पुलटिस बांधी जा सके, घाव हो तो पुलटिस बांध दें। चादर के बंधन से एक हफ्ते में दाने जरूर मुरझा जाने चाहिए। न मुरझायें तो समझना चाहिए कि अभी शरीर के अंदर का बाकी जहर निकल रहा है। शीतला को भयंकर बीमारी समझने का कोई कारण नहीं, बल्कि इससे तो यह सूचित होता है कि शरीर के अंदर का उतना रोग बाहर निकल जाने से शरीर नीरोग हो गया।

शीतला का रोगी रोग दूर हो जाने पर कुछ दिन कमजोर रहता है। बहुत से रोगी बाद को किसी-न-किसी दूसरी बीमारी में फंसे देखे जाते हैं। इसका कारण वे सब इलाज हैं, जो बीमारी दूर करने के लिए किये जाते हैं।

शीतला की बीमारी में चादर के बंधन के इलाज को सब लोग मानते हैं। शीतला मिट जाने पर जब दाने सूख जाये तब रोगी के शरीर पर जैतून के तेल की मालिश करनी चाहिए और

उसे रोज नहलाना चाहिए। इससे दाग जाते रहेंगे और नया चमड़ा आ जायगा।

प्लेग : छूत के और रोगों में प्लेग बड़ी भयंकर बीमारी है। सन् १८९६ में इसके मनहूस कदम हिन्दुस्तान में पड़े। तब से लाखों आदमी इसकी भेंट हो चुके हैं। डाक्टरों ने बहुत सिर मारा, लेकिन अभी तक कोई ठीक इलाज नहीं निकाल सके। आजकल शीतला की तरह इस बीमारी के लिए भी टीका लगाया जाता है; लेकिन कोई नहीं कह सकता कि टीका न लेने से प्लेग होगा ही। अब तक प्लेग की कोई दवा नहीं निकली; इसलिए यह बात पक्के तौर पर नहीं कही जा सकती कि पानी और मिट्टी के इलाज से इसमें जरूर फायदा होगा। फिर भी जिसे मरने का डर न हो, जो ईश्वर पर विश्वास रखता हो, उसके लिए नीचे लिखे उपाय बताये जाते हैं :

१. बुखार आने अथवा उसके आसार दिखाई देने पर तुरंत भीगी चादर के बंधन का इलाज करना चाहिए।

२. गांठ पर मिट्टी की मोटी पुलटिस बांधनी चाहिए।

३. बीमार को खाना बिलकुल नहीं देना चाहिए।

४. प्यास लगे तो नींबू का ठंडा पानी देना चाहिए।

५. बीमार को खुली और साफ हवा में लिटाना चाहिए।

६. उसके पास एक आदमी के सिवा दूसरे को नहीं जाने देना चाहिए।

बहुतों की राय है कि यह रोग चूहों द्वारा फैलता है। जहां प्लेग फैला हो वहां चूहेवाले घर को साफ करवाने की बड़ी जरूरत है। अन्न आदि इस ढंग से रखा जाय कि चूहों को खाने को न मिले। चूहों के बिल बंद करा दिये जायें।

पर प्लेग न होने देने के लिए सबसे उत्तम तो यह है कि हम पहले से ही साफ और अच्छा भोजन करें, कम खायं, बुरी टेवों को छोड़ दें, कसरत करें, खुली हवा में रहें, घर साफ रखें और अपने को ऐसा बना लें कि प्लेग की हवा का हम पर असर ही न हो।

सन्निपात : प्लेग से भी भयंकर और जल्दी होनेवाला रोग सन्निपातिक बुखार है। इसमें बीमार को सांस लेने में बहुत कष्ट होता है। बुखार जोर का रहता है और रोगी अक्सर बेहोश रहता है। इस काल-ज्वर से शायद ही कोई बचता हो।

इस बीमारी में प्लेग के लिए बताये गए इलाज चलते हैं। फर्क सिर्फ इतना है कि इसमें मिट्टी की पुलटिस छाती के दोनों भागों पर बांधनी चाहिए। यदि भीगी चादर के बंधन का समय न रह गया हो तो रोगी के सिर पर मिट्टी की पतली पुलटिस रखनी चाहिए।

हैजा : हैजे की बीमारी को हम बहुत भयंकर समझते हैं, पर असल में वह प्लेग से बहुत हल्की है। इसमें भीगी चादर का बंधन बहुत काम नहीं दे सकता, क्योंकि बीमार के बदन और जांघों में सनसनी होती है। ऐसे समय में पेट पर मिट्टी की पुलटिस बांधे और जहां सनसनी होती हो, वहां गरम पानी की बोतल से सैंके। बीमार के पैर आदि की राई के तेल से मालिस करें। खाना न दे। पास रहने वालों को चाहिए कि रोगी को हिम्मत बंधाते रहें, जिससे वह घबराये नहीं। अगर दस्त जल्दी-जल्दी आते हों तो चारपाई से अलग ले जाकर बिठाना ठीक नहीं। उसी पर बिना किनारे का एक छिछला बर्तन रख देना चाहिए।

यह रोग अक्सर गरमी के दिनों में होता है। उन दिनों लोग कच्चे, सड़े-गले फल खूब खाते हैं। गरमी में पानी भी खराब रहता है। बहुत सूख जाने पर पानी मैला हो जाता है और उसमें जीव-जंतु पड़ जाते हैं। इसे हम बिना उबाले और छाने पीते हैं। फिर रोग कैसे न हो ?

हैजे के समय इन बातों की सावधानी रखना जरूरी है। खुराक बहुत हलकी और थोड़ी हो। अच्छे मेवे जरूर खाये जायं। साफ हवा में रहें। पानी उबाल कर और मोटे कपड़े में छानकर पीये। बीमार का पाखाना जमीन में गाड़कर उस पर अच्छी तरह मिट्टी डाल दे। यदि सब लोग पाखाना जाते समय उस पर राख डालने की आदत डाल लें तो बीमारी का डर बहुत कम हो जाय। राख न मिले तो सूखी मिट्टी काम में लाई जा सकती है।

उड़ती पेचिश : उड़ती पेचिश बहुत मामूली छूत का रोग है। उसमें यदि रोगी के पेड़ू पर मिट्टी की पुलटिस ठीक से इस्तेमाल की जाय और उसे खाना न दिया जाय तो बहुत जल्द आराम होता है।

छूत की बीमारियों में रोगी तथा उसके साथियों को हिम्मत नहीं हारनी चाहिए। डर से घबराकर रोगी जल्दी मर जाता है और उसके आसपास रहने वाले लोगों के भी बीमार पड़ जाने का डर रहता है।

: ६ :

सौरी-जापा

लोगों ने सौरी के विषय को बहुत बढ़ा दिया है। तन्दुरुस्त औरतों के लिए जापा बिलकुल भयंकर नहीं होता। गांवों में जापा मामूली बात समझी जाती है। गर्भवती स्त्रियां आखिर तक अपना काम किये जाती हैं। बच्चा पैदा होते समय उन्हें कोई खास कष्ट नहीं होता। मजदूरी करनेवाली स्त्रियां तो बच्चा पैदा होने के बाद ही काम में लग जाती हैं।

तब शहरी स्त्रियां क्यों दुख भोगती हैं? बच्चा पैदा होते समय क्यों उन्हें भयंकर पीड़ा होती है? बच्चा पैदा होने के पहले और बाद में क्यों उनकी विशेष देखभाल करनी पड़ती है?

शहर की स्त्रियों का रहन-सहन बिलकुल बनावटी होता है। उनकी खुराक, उनका पहनावा कुदरत के खिलाफ होता है; पर इसका खास कारण कुछ और ही है। छोटी उम्र की लड़कियों के गर्भ रहने के बाद भी पुरुष उनका साथ नहीं छोड़ते और बच्चा होने के बाद सौरी से निकलते ही फिर उन्हें गर्भ रह जाता है। ऐसी स्त्री बिना दुःख भोगे कैसे रहेगी? आजकल लाखों लड़कियों और स्त्रियों की ऐसी हालत देखी जाती है। जापे के मामूली कष्टों को स्त्रियां इस विश्वास के साथ सह लेती हैं कि जापे में तकलीफ होना और महीने-डेढ़-महीने कमजोर रहना मामूली बात है, लेकिन ज्ञान न होने के कारण उनके बच्चे दिन-दिन कमजोर, अज्ञान और तेजहीन होते जाते हैं। इसके रोकने के लिए हर इंसान को जी-जान से कोशिश करनी चाहिए।

सबसे पहली बात तो यह होनी चाहिए कि गर्भ धारण करने के वाद पुरुष स्त्री का साथ बिलकुल न करे। यह बात समझ रखनी चाहिए कि मां के इन नौ महीनों के रहन-सहन पर ही वालक का बनना-विगड़ना निर्भर करता है। मां में अगर उन दिनों प्रेम भरा होगा तो वच्चा प्रेम से भरा-पूरा होगा। मां में गुस्सा हुआ तो बच्चा भी गुस्सैल होगा। इसलिए इन नौ महीनों में मां की भीतरी वृत्तियां वहुत ही अच्छी रहनी चाहिए। इस समय मां को पवित्र कामों में लगे रहना चाहिए। कभी गुस्सा न करे, दया करे, उदार वने, चिंता और भय न करे, कठोरता मन में न आने दे, निकम्मी बातों में समय न खोवे और झूठ न वोले। जो स्त्री इन सव नियमों का पालन करेगी, उससे पैदा हुआ बालक तेजस्वी हुए विना न रहेगा।

जैसे मन का शुद्ध रखना जरूरी है, वैसे ही शरीर को भी शुद्ध रखना चाहिए। गर्भवती स्त्री को हमेशा अच्छी वायु सेवन करनी चाहिए। भोजन जितना पचे उतना ही करे। जी मचलाये और उल्टी होती जान पड़े तो नींबू का रस बिना शक्कर डाले पीवे। इन नौ महीनों में मिर्च-मसाले तो बिलकुल छोड़ देने चाहिए।

कितनी ही स्त्रियों का तरह-तरह की चीजों पर मन चलता है। मन पर कावू रखना चाहिए। इसका सरल उपाय यह है कि वे एनीमा लें। इससे शरीर की ताकत बढ़ेगी और वच्चा होते समय कष्ट बहुत कम होगा।

पुरुष को चाहिए कि ऐसे समय में लड़ाई-झगड़ा करके स्त्री को घवराहट में न डाले, ऐसे काम करता रहे जिससे स्त्री खुश और सुखी रहे। काम-काज हलका कर देना चाहिए। स्त्री थोड़ी

देर खुली हवा में रोज घूमे। पेट में कोई दवा न जाय।

: १० :

शिशु-पालन

पाठक देख चुके हैं कि गर्भवती स्त्री को अंधेरी कोठरी, गंदे बिछौने और बंद मकान में रखने की कोई जरूरत नहीं है और न चारपाई के नीचे अंगीठी रख कर उसकी आग की गरमी से झुलसाने की ही जरूरत है। सरदी के दिनों में अधिक गरमी चाहिए। उसके लिए गर्भवती स्त्री को बहुत कपड़े ओढ़ाने की जरूरत नहीं है। यदि कोठे में अधिक सरदी हो तो हवा गरम करने के लिए आग रखी जा सकती है; पर वह बाहर सुलगाई जाय और जब धुंआ न रहे तब अंदर लाई जाय। चारपाई के नीचे अंगीठी रखने की जरूरत नहीं है। बिस्तरे पर गरम पानी की बोतल रखने से गरमी आ सकती है।

बच्चे की तन्दुरुस्ती मां की तन्दुरुस्ती पर निर्भर है। इसलिए ऊपर बताई सावधानी के बाद मां को ऐसी खुराक देनी चाहिए जो प्रकृति के अनुकूल हो। बच्चे के शरीर में कोई रोग दिखाई पड़े तो फौरन मां की तबीयत की जांच करानी चाहिए। बच्चे को दवा देना उसे हाथ से खो बैठना है। बच्चे का मेदा बहुत कमजोर होता है, इसलिए दवा का जहर तुरंत चढ़ता है। बच्चे को दस्त हो जायं या खांसी आवे तो घबराना नहीं चाहिए। देखकर उसके कारण दूर कर देने चाहिए।

बच्चे को गुनगुने पानी से हमेशा नहलाते रहें और कम कपड़े पहनावें। कुछ महीने तक बिल्कुल कपड़े न पहनावें तो और

भी अच्छा। बच्चे को एक छोटी सी नरम सफेद चादर में लपेट कर ऊपर से गरम कपड़ा उढ़ा देना सबसे अच्छा है। नाल के ऊपर चौपरता बारीक कपड़ा रखकर बांध देना चाहिए। नाल पर डोरी बांधकर उसे गले में लटका देने का रिवाज बुरा है। नाल पर की पट्टी को हमेशा खोलते रहना चाहिए।

माता को दूध आता हो तो बच्चे को और कोई खुराक नहीं देनी चाहिए। बच्चे को चाय, कॉफी तो हरगिज नहीं पिलानी चाहिए। गाय का दूध पिलाना हो तो पहले-पहल एक भाग दूध में तीन भाग पानी मिलाकर उसे उतना गरम करें कि एक उबाल आ जाय। तब उसमें थोड़ा-सा गुड़ मिलाकर पिला दें।

बच्चा बड़ा होकर चलने लगे तब उसे कुरता आदि पहनाया जाय। जूतों की जरूरत नहीं है। नंगे पैर रहने से पैर मजबूत होंगे।

बच्चे के सच्चे शिक्षक मां-बाप हैं। बच्चों को धमकाना, उनके शरीर पर गहने लादना, ठूंस-ठूंसकर खिलाना शिक्षा के नियमों के खिलाफ है। चिड़चिड़े मां-बाप के पास बच्चे भी चिड़चिड़े होंगे, मां-बाप तुतलायेंगे तो बच्चे भी तुतलायेंगे, मां-बाप के मुंह से गालियां निकलेंगी तो बच्चे भी गाली देंगे। 'बाप जैसा बेटा' कहावत बिलकुल ठीक है।

बच्चों को अच्छा बनाने के लिए जरूरी है कि उन्हें अच्छी संगति में रखा जाय। घर में एक प्रकार की और पाठशाला में दूसरी प्रकार की शिक्षा पाकर बच्चा कभी नहीं सुधर सकता। पैदा होते ही बच्चे की शिक्षा शुरू हो जाती है। पर हम तो बच्चों को खिलौनों की तरह रखते हैं और उनको झूठा लाड़-प्यार कर, सुंदर कपड़े-लत्ते और गहना पहना कर व मिठाई

खिला-खिला कर बचपन से ही मुंह बिगाड़ देते हैं। झूठे प्यार में हम उन्हें मनमानी करने से नहीं रोकते। आलसी बन कर उन्हें भी आलसी बना देते हैं। गंदे रह कर उन्हें गंदगी सिखाते हैं। झूठ बोलकर उन्हें भी झूठा बना देते हैं। इन बातों पर समझदार माता-पिता को खूब ध्यान देना चाहिए। हिन्दुस्तान का आधा भविष्य मां-बाप के हाथों में है।

: ११ :

आकस्मिक घटनाएं

हर आदमी को समय-समय पर होने वाली आकस्मिक घटनाओं के बारे में कुछ-न-कुछ जानकारी होनी चाहिए, जिससे ऐसी घटनाओं में मरते आदमी की मदद कर सके।

डूबना : सांस रुकने के बाद मनुष्य दो मिनट से अधिक शायद ही जी सकता है। इसलिए डूबे आदमी को होश में लाने के लिए तुरंत कुछ करना चाहिए। इसके दो उपाय हैं। एक तो यह है कि बनावटी ढंग से उसमें सांस जारी करें, दूसरे, उसके शरीर में गरमी पैदा करें। पानी से निकलते ही उसके भीगे कपड़ों को उतार कर उसका शरीर पोंछ डालना चाहिए। फिर औंधा लिटाकर उसके माथे के नीचे हाथ रखते हुए एक मिनट तक पड़े रहने देना चाहिए। इसके बाद उसकी छाती के नीचे हाथ रखकर मुंह से पानी, थूक आदि निकाल डालना चाहिए। ऐसा करते समय जीभ बाहर निकल आवेगी, उसे रूमाल से पकड़ कर तबतक बाहर रखना चाहिए जबतक कि उसे होश न आ जाय। उसके बाद रोगी को लिटा देना चाहिए। परंतु

माथा और छाती कुछ ऊंचे रहें। अब एक आदमी घुटने टेककर बीमार के सिर के पीछे बैठकर उसके हाथों को लम्बा और सीधा करे। ऐसा करने से पसलियां ऊंची होंगी और बाहर की हवा शरीर में जायगी। इसके बाद हाथों को टेढ़ा करके छाती पर दबायें, इससे पसलियां दबेंगी और शरीर से सांस बाहर आने लगेगी। गरम और ठंडा पानी चुल्लू में भर-भर कर रोगी की छाती पर छिड़कते रहें। शरीर को सेंक कर या मालिश से गरमी पहुंचायें। यह सब इलाज देर तक करना चाहिए। बीमार होश में आता जान पड़े तो उसे गरम चीजें पिलानी चाहिए। उसे घेर कर खड़े न हों, खुली हवा आने दें।

जलना : कभी किसी के कपड़े आदि जल उठने पर हम घबरा जाते हैं। कपड़े का छोर जला हो तो उसे तुरंत हाथ से मल डालना चाहिए। सारा कपड़ा सुलग उठे तो तुरंत धूल में लेट जायं। पानी मिले तो डाल कर आग बुझा लें। शरीर जल जाय तो उस स्थान पर मिट्टी की पुलटिस बांध दें। इससे जलन मिट जायगी। यदि कपड़ा चिपका हो तो पुलटिस बांधते समय उसे पड़े रहने देने में हर्ज नहीं है। पुलटिस सूख जाने पर उसे बदल देना चाहिए।

यह भी किया जा सकता है कि केले के हरे पत्ते पर जैतून का या और कोई मीठा तेल चुपड़कर जले स्थान पर बांध दिया जाय। पत्ते के बदले पतले साफ कपड़े से भी काम चल सकता है। अलसी का तेल और चूने का पानी बराबर-बराबर मिलाकर लेप करने से भी लाभ होता है।

यदि जलन से केवल चमड़ा लाल हुआ हो तो मिट्टी की पुलटिस बांधने से बढ़कर दूसरा इलाज नहीं है।

सांप का काटना : सब सांप जहरीले नहीं होते और न जहरीले सांपों में से सबके जहर से तत्काल मौत ही होती है। एक बात और भी है कि जहरीले सांपों को भी अपनी जहर की सारी थैली आदमी के खून में उडेल देने का हमेशा मौका नहीं मिलता। इसलिए सांप के काटने पर घबराने की जरूरत नहीं है। सांप के काटने पर ये इलाज किये जा सकते हैं : जहां सांप ने काटा हो उसके ऊपर खूब कसकर रूमाल बांध देना चाहिए, जिससे रगों द्वारा जहर आगे न जा सके। फिर तेज चाकू से काटे के स्थान पर आधा इंच गहरा छेद करके जहर का खून निकाल देना चाहिए। बाद में लाल दवा (पोटेशियम परमेंगनेट) भर देनी चाहिए। यह अचूक दवा है। जुस्ट ने मिट्टी के प्रयोग से सांप काटे अच्छे किये हैं। जमीन में गड्ढा खोदकर बीमार को उसमें लिटा देना और उसका सारा शरीर मिट्टी से ढक देना चाहिए। मिट्टी शरीर में गर्मी पैदा करके खून चूस लेती है।

जिस जगह सांप ने काटा हो, वहां पर लाल दवा भरने के बाद तुरंत मिट्टी की आध इंच मोटी पुलटिस बांधने से लाभ होता है।

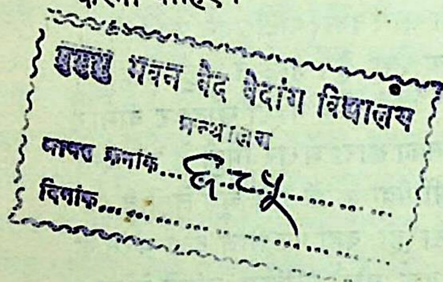
यदि बीमार बेहोश होने लगे या उसकी सांस रुकती जान पड़े तो पानी में डूबे आदमी की तरह बनावटी ढंग पर सांस लिवाने का उपाय करना चाहिए।

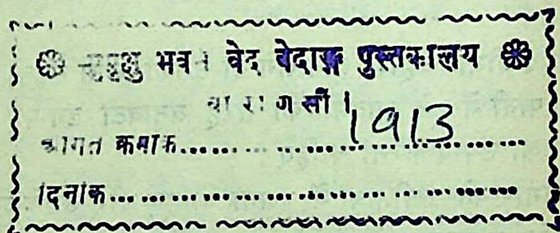
बीमार को खुली हवा में रखना चाहिए और उसके शरीर के चारों ओर गरम पानी की बोतलों का इस्तेमाल करना चाहिए या फलालेन की बोतलों को गरम पानी में निचोड़ कर उसे शरीर पर मलकर गरमी पहुंचानी चाहिए।

बिच्छू आदि का काटना : हम लोगों में कहावत है कि

बिच्छू के डंक की पीड़ा भगवान किसी को न दे। इससे पता चलता है कि बिच्छू के डंक से बड़ी पीड़ा होती है। जहां डंक लगा हो वहां नोकदार चाकू से खून निकाल देना चाहिए। डंक से ऊपर की ओर एक छोटी-सी पट्टी बांधकर डंक लगी जगह पर मिट्टी की मोटी पुलटिस बांधनी चाहिए। यदि कटा हुआ स्थान नमक के पानी में डुबोकर रखा जा सके तो अच्छा है। पर मिट्टी की पुलटिस सबसे लाभदायक है।

कनखजूरा, बर्रं, भौंरी आदि के काटने पर भी यही इलाज करना चाहिए।





'मंडल' का
प्राकृतिक चिकित्सा-साहित्य

□□

कब्ज़, कारण और निवारण
प्राकृतिक चिकित्सा : क्या व कैसे ?
नवीन चिकित्सा
नीरोग होने का सच्चा उपाय
पहला सुख निरोगी काया
आकृति से रोग की पहिचान
व्यायाम करो, स्वस्थ रहो
तन्दुरुस्त रहने के उपाय
बीमारी कैसे दूर करें ?
सरल व्यायाम
बालकों का पालन-पोषण
तन्दुरुस्ती हजार नियामत

□□

